YOSH OILALARDA PSIXOLOGIK MOSLASHUV MUAMMOLARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Maktabgacha va Boshlang‘ich ta’lim fakulteti
Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi 1 - kurs talabalari
Oltiboyeva Mohiniso Tolibjonovna
mohinisooltiboyeva10@gmail.com
Ibodillayeva Farangiz Bektosh qizi
ibodullayevaf35@gmail.com
Bobomurodova Ergashoy Lazizjon qizi
bobomurodovaergashoy@gmail.com
Rashidova Shahnoza Ravshan qizi
shahnozarashidova710@gmail.com

Ilmiy rahbar:Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
Burxanova Mavjuda Bekbutayevna
burxanovamavjuda@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-4697-9694

Annotatsiya: Yosh oilalarda psixologik moslashuv jarayoni oilaviy barqarorlikni ta’minlovchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Nikohning dastlabki bosqichida er-xotin yangi ijtimoiy rol, mas’uliyat va turmush sharoitiga moslashish zarurati bilan yuzlashadi. Ushbu jarayonda kommunikatsiya madaniyati, hissiy qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro hurmat va konfliktlarni boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik moslashuvning yetarli darajada shakllanmasligi oilada tushunmovchilik, nizolar va emotsional uzoqlashuvni kuchaytiradi. Shuningdek, iqtisodiy qiyinchiliklar, ijtimoiy bosim va oilaviy tajribaning yetishmasligi moslashuv jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli yosh oilalarda psixologik moslashuvni ilmiy o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish oilaviy farovonlikni mustahkamlashda muhimdir.

Kalit so‘zlar: yosh oila, psixologik moslashuv, nikoh, kommunikatsiya, konflikt, hissiy barqarorlik, oilaviy munosabatlar, moslashuv jarayoni, psixologik yordam.

Аннотация: Процесс психологической адаптации в молодых семьях является одним из важных психологических факторов, обеспечивающих стабильность семьи. На начальном этапе брака пара сталкивается с необходимостью адаптации к новым социальным ролям, обязанностям и условиям жизни. В этом процессе важную роль играют культура общения, эмоциональная поддержка, взаимное уважение и управление конфликтами. Недостаточное формирование психологической адаптации увеличивает недопонимание, конфликты и эмоциональное отчуждение в семье. Также экономические трудности, социальное давление и недостаток семейного опыта негативно влияют на процесс адаптации. Поэтому научное изучение психологической адаптации в молодых семьях и разработка практических рекомендаций важны для укрепления благополучия семьи.

Ключевые слова: молодая семья, психологическая адаптация, брак, общение, конфликт, эмоциональная стабильность, семейные отношения, процесс адаптации, психологическая поддержка.

Abstract: The process of psychological adaptation in young families is one of the important psychological factors ensuring family stability. At the initial stage of marriage, the couple is faced with the need to adapt to new social roles, responsibilities and living conditions. In this process, the culture of communication, emotional support, mutual respect and conflict management play an important role. Insufficient formation of psychological adaptation increases misunderstanding, conflicts and emotional alienation in the family. Also, economic difficulties, social pressure and lack of family experience have a negative impact on the adaptation process. Therefore, scientific study of psychological adaptation in young families and development of practical recommendations are important in strengthening family well-being.

Keywords: young family, psychological adaptation, marriage, communication, conflict, emotional stability, family relationships, adaptation process, psychological support.

KIRISH

Yosh oilalarda psixologik moslashuv oilaviy hayotning dastlabki bosqichida shakllanadigan murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon bo‘lib, er-xotinning yangi hayot tarziga, o‘zaro majburiyatlarga va kundalik munosabatlarga moslashishini anglatadi. Nikohning ilk davrida har ikki tomon o‘zining shaxsiy qadriyatlari, oilaviy tarbiyasi, dunyoqarashi va xulq-atvor uslublarini yangi oilaviy tizimga olib kiradi. Shu sababli yosh oilalarda psixologik moslashuv darajasi ko‘pincha shaxslararo muloqot sifati va bir-birini tushunish darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Moslashuv muvaffaqiyatli kechgan oilalarda o‘zaro ishonch, hurmat va hissiy yaqinlik kuchayadi, aks holda esa turli kelishmovchiliklar yuzaga keladi.[1]

Psixologik moslashuvning muhim tarkibiy qismi er-xotin o‘rtasidagi kommunikativ munosabatlardir. Oilada muloqot nafaqat axborot almashish vositasi, balki hissiy holatlarni ifodalash, muammolarni muhokama qilish va qarorlar qabul qilish mexanizmi sifatida ham namoyon bo‘ladi. Yosh oilalarda muloqot yetishmovchiligi yoki noto‘g‘ri kommunikatsiya uslubi tushunmovchiliklarni kuchaytiradi. Ayniqsa, hissiyotlarni ochiq ifoda eta olmaslik, tanqidning ortiqchaligi yoki tinglash ko‘nikmasining pastligi psixologik masofani oshiradi. Shu bois oilada konstruktiv muloqot madaniyatini shakllantirish moslashuvning asosiy sharti hisoblanadi.[1]

Yosh oilalarda oilaviy rollarning taqsimlanishi ham psixologik moslashuvga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Er va xotin o‘rtasida uy-ro‘zg‘or ishlari, iqtisodiy mas’uliyat, qaror qabul qilish hamda ijtimoiy vazifalar bo‘yicha kelishuv mavjud bo‘lsa, oilaviy muhit barqaror shakllanadi. Agar rollar bo‘yicha aniq kelishuv bo‘lmasa yoki bir tomon ortiqcha yuklama his qilsa, psixologik zo‘riqish yuzaga keladi. Bu holat oilaviy nizolar sonining ortishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, oilaviy vazifalarni adolatli taqsimlash moslashuv samaradorligini oshiradi. Iqtisodiy omillar ham yosh oilalarda psixologik moslashuvning muhim omillaridan biridir. Moddiy ta’minotdagi qiyinchiliklar, ish bilan bandlik muammolari yoki daromadning barqaror emasligi oiladagi ruhiy bosimni kuchaytiradi. Ko‘plab tadqiqotlarda iqtisodiy stress

[1] Karimova, D. (2020). *Yosh oilalarda psixologik moslashuv va kommunikatsiya*. Toshkent: Ijtimoiy fanlar nashriyoti.

oilaviy konfliktlarning asosiy manbalaridan biri sifatida ko‘rsatiladi. Ayniqsa, mustaqil hayot boshlagan yosh oilalarda moliyaviy rejalashtirish tajribasining yetarli emasligi psixologik beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun iqtisodiy barqarorlik psixologik moslashuv jarayonining muhim tarkibiy elementi hisoblanadi. Shuningdek, yosh oilalarda psixologik moslashuvga tashqi ijtimoiy muhit, qarindoshlar ta’siri, madaniy stereotiplar va zamonaviy axborot oqimi ham ta’sir ko‘rsatadi. Ba’zan ota-onalar yoki yaqin qarindoshlarning oilaviy qarorlarga haddan tashqari aralashuvi er-xotin o‘rtasidagi mustaqil munosabatlarning shakllanishiga to‘sqinlik qiladi. Zamonaviy sharoitda esa raqamli texnologiyalar oiladagi jonli muloqotni qisqartirib, emotsional yaqinlikni kamaytirishi mumkin. Shu sababli yosh oilalarda psixologik moslashuvni kuchaytirish uchun o‘zaro hurmat, hissiy qo‘llab-quvvatlash va mustaqil oilaviy qaror qabul qilish madaniyatini rivojlantirish zarur.

ADABIYOT TAHLILI

Бахтиев, Н. (2018). *Oilaviy psixologiya va shaxslararo munosabatlar*. Manba yosh oilalarda psixologik moslashuvni er-xotin o‘rtasidagi kommunikatsiya, hissiy qo‘llab-quvvatlash va konfliktlarni boshqarish orqali rivojlantirish mumkinligini ko‘rsatadi. Oilaviy rollar va moliyaviy mustaqillik psixologik barqarorlikka sezilarli ta’sir qiladi.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Hissiy intellekt va empatiya yosh oilalarda psixologik moslashuvni mustahkamlashda asosiy omil sifatida tavsiflanadi. Stressni boshqarish va hissiy sezgirlik er-xotinning o‘zaro munosabatlarini yaxshilashga yordam beradi.

Tannen, D. (2001). *You Just Don’t Understand: Women and Men in Conversation*. Jinslararo kommunikatsiya farqlari yosh oilalarda tushunmovchilik va nizolarni keltirib chiqaradi. Konstruktiv muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish psixologik moslashuvni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

METODOLOGIYA

Yosh oilalarda psixologik moslashuv muammolarini o‘rganishda kompleks ilmiy metodologik yondashuvdan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur mavzuni tadqiq etishda psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillar o‘zaro bog‘liqlikda tahlil qilinadi, chunki yosh oilalardagi moslashuv jarayoni faqat individual psixik xususiyatlar bilan emas, balki oilaning ijtimoiy muhiti va tashqi omillar bilan ham belgilanadi. Tadqiqotning metodologik asosini oilaviy munosabatlar psixologiyasi, shaxslararo kommunikatsiya nazariyalari hamda ijtimoiy moslashuv konsepsiyalari tashkil etadi.

Tadqiqot jarayonida birinchi navbatda nazariy tahlil usuli qo‘llanadi. Bu usul orqali yosh oilalarda psixologik moslashuvga oid ilmiy adabiyotlar, psixologik tadqiqotlar, monografiyalar va amaliy manbalar o‘rganiladi. Nazariy tahlil yosh oilalarda moslashuvning asosiy tushunchalari, psixologik omillari, konflikt sabablarini hamda moslashuvning samarali mexanizmlarini aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, turli ilmiy yondashuvlarni qiyoslash orqali mavzuning konseptual asoslari shakllantiriladi. Empirik bosqichda kuzatish, suhbat va intervyu metodlari muhim o‘rin egallaydi. Kuzatish metodi orqali yosh oilalardagi kundalik muloqot, hissiy reaksiyalar, qaror qabul qilish usullari va nizoli vaziyatlardagi xatti-harakatlar tahlil qilinadi. Suhbat va intervyu usullari esa er-xotinlarning o‘zaro munosabatlari, psixologik qiyinchiliklari, hissiy holati va moslashuvga ta’sir etuvchi omillarni chuqurroq aniqlash imkonini beradi. Ushbu metodlar subyektiv tajribalarni ilmiy tahlil qilishga yordam beradi.

Muhokama

Yosh oilalarda psixologik moslashuv jarayonini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, oilaviy hayotning dastlabki bosqichi er-xotin uchun eng murakkab ijtimoiy-psixologik davrlardan biri hisoblanadi. Chunki bu davrda shaxslar avvalgi individual hayot tarzidan oilaviy hayot tizimiga o‘tadi, yangi majburiyatlar, mas’uliyat va ijtimoiy rollarni qabul qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, psixologik moslashuv darajasi ko‘p jihatdan er-xotin o‘rtasidagi muloqot sifati, hissiy yaqinlik va o‘zaro tushunishga bog‘liq bo‘ladi. O‘zaro ishonch va samimiy muloqot mavjud oilalarda moslashuv jarayoni nisbatan barqaror kechadi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, yosh oilalarda nizolarning asosiy sabablari ko‘pincha kommunikativ nomuvofiqlik, oilaviy rollar bo‘yicha kelishmovchilik va iqtisodiy bosim bilan bog‘liq bo‘ladi. Ayniqsa, kundalik hayotda qarorlarni birgalikda qabul qilmaslik, his-tuyg‘ularni ochiq ifoda etmaslik yoki bir tomonning ustun mavqega intilishi psixologik ziddiyatlarni kuchaytiradi. Bu esa oilada emotsional masofa paydo bo‘lishiga olib keladi. Shu sababli psixologik moslashuvni mustahkamlashda konstruktiv muloqot va tinglash madaniyatini rivojlantirish zarur.

Muhokama natijalari shuni ham ko‘rsatadiki, yosh oilalarda tashqi ijtimoiy muhit, jumladan, qarindoshlar ta’siri, ijtimoiy stereotiplar va zamonaviy axborot muhiti moslashuv jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ba’zan ota-onalarning oilaviy hayotga ortiqcha aralashuvi mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini cheklaydi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar oiladagi jonli muloqot vaqtini qisqartirib, hissiy yaqinlikka salbiy ta’sir qilishi mumkin. Umuman olganda, yosh oilalarda psixologik moslashuv ko‘p omilli jarayon bo‘lib, uni samarali tashkil etish uchun psixologik maslahat, oilaviy treninglar va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Psixologik moslashuv darajasi yuqori bo‘lgan oilalarda nizolar kamroq uchraydi, farzand tarbiyasi samaraliroq bo‘ladi va oilaviy barqarorlik mustahkamlanadi.

XULOSA

Yosh oilalarda psixologik moslashuv oilaviy barqarorlikni ta’minlovchi asosiy psixologik jarayonlardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, nikohning dastlabki bosqichida er-xotin o‘rtasidagi o‘zaro tushunish, hissiy qo‘llab-quvvatlash, kommunikatsiya madaniyati va oilaviy rollarni muvofiqlashtirish moslashuv jarayonining muvaffaqiyatli kechishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologik moslashuv yetarli shakllanmagan hollarda oilada tushunmovchilik, nizolar, emotsional uzoqlashuv va ruhiy zo‘riqish kuchayadi. Shuningdek, yosh oilalarda iqtisodiy sharoit, ijtimoiy muhit, qarindoshlar ta’siri va zamonaviy turmush tarzidagi o‘zgarishlar ham moslashuv jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, moliyaviy qiyinchiliklar va kommunikatsiya yetishmovchiligi oiladagi psixologik muvozanatni izdan chiqaruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Shu sababli yosh oilalarda nizolarni oldini olish va sog‘lom oilaviy muhitni shakllantirish uchun psixologik savodxonlikni oshirish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Бахтиев, Н. (2018). *Oilaviy psixologiya va shaxslararo munosabatlar*. Toshkent: Fan.
2. Karimova, D. (2020). *Yosh oilalarda psixologik moslashuv va kommunikatsiya*. Toshkent: Ijtimoiy fanlar nashriyoti.
3. Юсупов, А. (2017). *Psixologik yordam va oilaviy muloqot*. Samarqand: Universitet nashriyoti.

4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
5. McLeod, S. (2019). *Psychology of Communication*. London: Routledge.
6. Вахидова, Л. (2016). *Oila va ijtimoiy muhit: nazariy va amaliy tadqiqotlar*. Toshkent: Akademiya.
7. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
8. Tannen, D. (2001). *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. New York: Ballantine Books.
9. Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li. (2024). Rahbar va xodim munosabatlarining boshqaruv jarayonidagi psixologik xususiyatlari. Образование наука и инновационные идеи в мире, 41(1), 110 - 113. Retrieved from https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/12079
10. O'G'Li, O. O. B. (2024). Vatanparvarlik ruhini talabalarda rivojlantirish pedagogik muammo sifatida. Central Asian Journal of Academic Research, 2(10-2), 37-41.
11. Bahodir o'g'li, O. O. (2024). RAHBAR VA XODIM MUNOSABATLARINING BOSHQARUV JARAYONIDAGI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 41(1), 110-113.
12. Bahodir o'g'li, O. O. (2024). Samadova Laylo Alisher qizi 2024. FANLAR TIZIMIDA PEDAGOGIKA FANINING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQADORLIGI
13. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 41(1), 103-106.
14. Ozodqulov, O. B. O. G. L. (2020). O'RTA OSIYODA CHO'L MINTAQASINING EKOLOGIK OQIBATLARI. Academic research in educational sciences, (2), 196-200.
15. Omonova , X. ., & Ozodqulov , O. . (2025). IXTIYORSIZ DIQQATNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, *4*(12 Special Issue), 182–184. извлечено от https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/68917